



MENTE

IL MULTITASKING FA MALE. A DIRLO È LA SCIENZA

di Cristina Sarto

Guardi le email, telefoni e intanto compili la lista della spesa. È vero, puoi porti tanti obiettivi nello stesso momento. Ma così il tuo cervello va in tilt perché non è in grado di gestire due compiti in parallelo. Come confermano le ultime ricerche

Parlamo al telefono e intanto rispondiamo a un'email. Controlliamo i social mentre siamo al volante. In fondo siamo nate per fare più cose insieme, giusto? «A dire la verità le ricerche dicono il contrario» avverte Adam Gazzaley, neuroscienziato della University of California di San Francisco. «A livello mentale il multitasking non esiste, perché il cervello non è in grado di gestire in parallelo due compiti diversi, soprattutto quando questi comportano una certa

attenzione. Spingerlo in questa direzione ha un costo: la concentrazione s'interrompe e la mente diventa ancora più sensibile alle distrazioni».

È tutta colpa del nostro stile di vita? «Di certo peggiora la situazione, ma alla base c'è dell'altro. Siamo distratti per natura. Come ogni sistema di elaborazione dati (perfino il pc), anche il cervello tende a deconcentrarsi. Lo fa di più oggi che ha raggiunto il picco più alto di evoluzione».

IL LBRO

Sospesa tra due fuochi: da una parte ciò che si prefigge di portare a termine, dall'altra ciò che può realmente fare, al netto delle distrazioni. È così che gli studiosi americani Adam Gazzaley e Larry D. Rosen, rispettivamente neuroscienziato e psicologo, descrivono la nostra mente in *Distracted Mind. Cervelli antichi in un mondo ipertecnologizzato* (Franco Angeli) in libreria da fine mese.

NEWS



**COME È FACILE
DISTRARSI**

Quante volte nell'arco di un giorno veniamo distratti dai pensieri erranti? Secondo uno studio della Harvard University, in 47 momenti diversi su 100 presi a caso.

Il media multitasking (cioè l'uso di diversi supporti digitali nello stesso momento) è un'abitudine diffusissima. Stando a una ricerca della California State University riguarda il 95 per cento degli americani.

Quanto tempo perdi se interrompi volontariamente quello che stai facendo? Di solito circa 20-30 minuti. Perché una distrazione tira l'altra. Parola dei ricercatori della Carnegie Mellon University.

Come si spiega? «Basta guardare al passato. I comportamenti degli uomini primitivi erano risposte istintive: a una percezione esterna (per esempio l'odore di una bestia feroce) seguiva un'azione (la fuga). Nella società moderna, invece, ci prefiggiamo obiettivi sempre più complessi: intrecciati tra loro, ritardati nel tempo e condivisi con altre persone».

Con quali conseguenze? «Per raggiungerli, non possiamo agire d'istinto. Dobbiamo prendere decisioni e pianificare una strategia d'azione che richiede il "controllo cognitivo": un pacchetto di abilità che servono a concentrare le risorse mentali. Tra queste ci sono l'attenzione, la memoria a breve termine e la gestione dell'obiettivo».

È questo il processo che si inceppa? «Proprio così. A differenza della nostra capacità di porci obiettivi sempre più sofisticati, il controllo cognitivo non si è evoluto: è rimasto un sistema antico e pieno di limiti».

Quali sono esattamente questi limiti? «Restiamo sensibili agli stimoli esterni per una questione di sopravvivenza e in realtà non potrebbe che essere così: che cosa succederebbe, infatti, se non prestassimo attenzione all'odore di bruciato quando ci scordiamo di spegnere i fornelli? In più, siamo vittime di distrazioni interne come i pensieri erranti. Ma anche la capacità di immagazzinare informazioni a breve termine ha delle falle. Basti pensare a quanto è difficile ricordare la strada quando guidiamo nel traffico, bombardati da musica e messaggi».

Quindi la tecnologia contribuisce a distrarci? «È la principale fonte di interferenze! Ma siamo affamati di informazioni: qualsiasi novità, che sia un aggiornamento delle notizie o il post di un amico sui social, stimola nel cervello il rilascio della dopamina, un neurotrasmettitore che regala gratificazione. Da qui nasce l'ansia di tenere sotto controllo il nostro mondo virtuale. E non è finita».

Dica. «Tablet e smartphone ci spingono al multitasking. E anche se siamo convinti di poter gestire due azioni in contemporanea, per la mente non è così. Ogni compito poggia su una rete di neuroni diversa e questo spinge il cervello a passare di continuo da un circuito all'altro».

Si può imparare a limitare le distrazioni? «Certo, perché il cervello è plastico: se lo alleniamo, migliora come un muscolo. Per rafforzare il controllo cognitivo, sono utili meditazione, contatto con la natura, esercizio fisico e il cambio delle nostre abitudini».

Da dove cominciamo? «Il problema numero uno è la costante disponibilità di informazioni, che va limitata. Dalla scrivania va fatto sparire tutto ciò che non serve. Sul computer deve esserci solo una schermata alla volta».

Non rischiamo di stufarci? «Sì, e la noia è amica delle distrazioni. Per contrastarla è giusto dedicarci in modo esclusivo a un compito. Ma anche sapersi concedere delle pause in cui rigenerare l'attenzione, scarabocchiando o guardando nel vuoto».